



にんしんこうけつあつしょうこうぐん  
**妊娠高血圧症候群** とは？

(Pregnancy Induced Hypertension : PIH)

これまで、**妊娠中毒症**とよばれていた病気が、2005年  
 4月から「**妊娠高血圧症候群**」に名前が変わりました。

これは、**妊娠20週**から**出産後3ヶ月**(12週)までに、

**高血圧**(140/90 mmHg以上)が見られる場合、または、

**高血圧の症状**とともに**たんぱく尿**がある場合をいい、

**浮腫**(むくみ)だけの場合は、**除外**されました。特に**高血圧**

が**重要な症状**であると分ったためです。

**1. 体の中で何が起るの？**

**妊娠高血圧症候群**とは、**妊娠**によって**いろいろな内臓**

**血管**が**ダメージ**をうけている**状態**をいいます。

**2. なぜ怖い症状なの？**

**妊娠高血圧症候群**が**すすみ**、**腎臓**や**肝臓**などへ

**血液**の**流れ**が悪くなることによって、**ママの体**に

**悪影響**を残す**可能性**があります。また、**胎児**に**栄養**や

**酸素**を送る**胎盤**にも**血管**がたくさんあって、**そのはたら**

**き**が悪くなって、**胎児**が**大き**にならなかつたり、**元氣**が

なくなつたりして、**ついには胎児**が**亡**くなつてしまつと

いう**最悪**の結果を引き起こすこともあるからです。

임신고혈압증후군이란?

(Pregnancy Induced Hypertension : PIH)

지금까지 임신중독증으로 불려졌던 병이 2005년  
 4월부터 '임신고혈압증후군'으로 이름이 바뀌었습니다.  
 이것은 임신 20 주부터 출산 후 3 개월(12 주)까지,  
 고혈압(140/90 mmHg 이상)이 보이는 경우, 또는 고혈압  
 증상과 함께 단백뇨가 있는 경우를 말하며,  
 부종(부기)만 있는 경우는 제외 되었습니다. 고혈압이  
 특히 중요한 증상이라는 것을 알게 되었기 때문입니다.

**1. 몸 안에서 무슨 일이 일어나는가?**

임신고혈압증후군이란, 임신에 의해 여러 가지의 내장  
 혈관이 손상을 받고 있는 상태를 말합니다.

**2. 왜 위험한 증상인가?**

임신고혈압증후군이 진행되면 신장과 간장 등의 혈액  
 흐름이 나빠지게 되면서 엄마의 몸에 악영향을 남길  
 가능성이 있습니다. 또한 태아에게 산소와 영양을  
 공급하는 태반의 많은 혈관에도 나쁜 영향을 주어  
 태아가 자라지 않게 되거나, 건강한 태아로 자랄 수  
 없게 하여, 결국은 태아가 사망해버리는 최악의 결과를  
 낳는 경우도 있기 때문입니다.



### 3. どうして <sup>しょうじょう</sup> 症状 がでるの？

#### 1) こうけつあつ 1) 高血圧

ぜんしん けっかん けつえき  
全身の血管がダメージを受けると、血液が  
なが なが けっかん けつあつ たか ぶっしつ  
流れにくくなって、血管から血圧を高くする物質も  
でてきます。

そのために、けつあつ たか たいばん けっかん  
血圧が高くなります。胎盤の血管が  
ダメージを受けると、たいじ せいちょう  
胎児の成長などによくない  
えいきょう のう けっかん  
影響がでたり、ママの脳の血管までダメージがいくと、  
けいれんをお  
けいれんを起こしたりすることもあります。

#### 2) たんぱく 2) たんぱく尿

じんぞう けつえき によう けっかん  
腎臓(血液から尿をつくるところ)の血管がダメージ  
を受けると、ふつうはもれない血液中のたんぱくが  
によう なか  
尿の中にもれるようになります。  
じんぞう  
これは腎臓がダメージを受けているというサインです。

げんき あか き  
元気な赤ちゃんをうむために気をつけたいこと

### 4. たいじゅう 4. 体重について

たいじ じゅうぶん えいよう と しょくじ  
胎児のためにも、十分な栄養とバランスの取れた食事を  
してください。すなっくなどで食事を済ませることのない  
ように。たいじゅう せいげん にんしん とき たいじゅう  
体重の制限は、妊娠していない時の体重によ  
りますが、にんしんこうけつあつしょうこうぐん よぼう たいじゅうぞうか  
妊娠高血圧症候群の予防として体重増加の  
めやす にんしんきかん とお  
目安は妊娠期間を通して8~10kgぐらいです。

### 3. 어떻게 증상이 나타나는가?

#### 1) 고혈압

운동의 혈관이 손상을 입으면 혈액의 흐름이 나빠지면서,  
혈관으로부터 혈압을 높이는 물질도 나오게 됩니다.

그 때문에 혈압이 높아집니다. 태반의 혈관이 손상을  
받으면 태아의 성장등에 좋지않은 영향을 주기도 하고,  
엄마의 뇌 혈관까지 손상이 가게되면 경련을 일으키는  
경우도 있습니다.

#### 2) 단백뇨

신장(혈액으로부터 뇨를 만드는 곳)의 혈관이 손상을  
입으면 보통 때라면 새지 않는 혈액 속의 단백질 뇨  
속에 새게 됩니다.

이것은 신장이 손상을 받고 있다는 신호입니다.

건강한 아기를 낳기 위해 조심해야 할 사항

### 4. 체중에 대해

태아를 위해서도 충분한 영양과 균형 있는 식사를  
하십시오. 과자 등을 식사대용으로 하지 않기를  
바랍니다. 체중 제한은 임신전의 체중에 따라 다르지만,  
임신고혈압증후군을 예방하기 위해서 체중의 증가는  
임신 전체기간 동안 8~10kg 정도가 바람직 합니다.

## 5. <sup>えんぶん</sup>塩分について

<sup>にんしんこうけつあつしょうこうぐん</sup> 妊娠高血圧症候群の予防のために1日の<sup>えんぶん</sup>塩分は10g

<sup>いない</sup>以内と<sup>い</sup>言われているので、<sup>しょくじ</sup>食事は<sup>えんぶん</sup>塩分を<sup>ひか</sup>控えましょう。

たとえば、<sup>にんしん</sup>妊娠していないときよりも<sup>うすあじ</sup>薄味にしたり、<sup>す</sup>酢や

<sup>さんみ</sup>レモンなどの<sup>えんぶん</sup>酸味を<sup>えんぶん</sup>塩分の代わりに<sup>つか</sup>使ってみるとよいで

<sup>にんしんこうけつあつしょうこうぐん</sup>しょう。妊娠高血圧症候群といわれた場合は、1日の<sup>えんぶん</sup>塩分は、7~8gがよいといわれています。

## 6. <sup>からだ</sup>体を<sup>やす</sup>休めること

<sup>にんしん</sup>妊娠すると<sup>つか</sup>疲れやすくなります。<sup>じゅうぶん</sup>十分な<sup>すいみん</sup>睡眠と、<sup>リラッ</sup>クス

<sup>じかん</sup>してすごせる<sup>にんしんこうけつあつ</sup>時間をつくりましょう。妊娠高血

<sup>しょうこうぐん</sup>症候群の<sup>しょうじょう</sup>症状が<sup>からだ</sup>でたら、<sup>やす</sup>体を<sup>たいせつ</sup>休めることが<sup>たいせつ</sup>大切

<sup>にんしんちゅう</sup>です。妊娠中に<sup>てきど</sup>適度な<sup>うんどう</sup>運動をすることはよいことですが、

<sup>いちど</sup>一度、<sup>にんしんこうけつあつしょうこうぐん</sup>妊娠高血圧症候群の<sup>しょうじょう</sup>症状が<sup>からだ</sup>でたら、<sup>やす</sup>体を<sup>やす</sup>休める

<sup>たいせつ</sup>ことが<sup>たいせつ</sup>大切で、<sup>にゅういん</sup>入院を<sup>すすめ</sup>すすめられることもあります。

<sup>からだ</sup>体を<sup>やす</sup>休めることによって、<sup>けつえき</sup>血液の<sup>なが</sup>流れがよくなり、

<sup>しょうじょう</sup>症状が<sup>ふせ</sup>すすむことを<sup>ふせ</sup>防ぎますし、<sup>たいじ</sup>胎児に<sup>じゅうぶん</sup>十分な<sup>えいよう</sup>栄養

<sup>さんそ</sup>と<sup>おく</sup>酸素を送ることができます。

## 5. <sup>えんぶん</sup>염분에 대하여

임신고혈압증후군의 예방을 위한 염분의 하루섭취량은 10g 이내라고 알려져 있으므로 식사할 때는 염분을 적게 섭취하도록 합시다.

예를 들어, 임신하기 전보다도 싱겁게 먹는다면가 식초나 레몬 등의 신맛을 소금 대신 사용해 보는 것도 좋겠지요. 임신고혈압증후군이라고 진단된 경우, 염분의 하루섭취량은 7~8g이 좋다고 알려져 있습니다.

## 6. <sup>몸을</sup>몸을 쉬게 하는 것

임신을 하면 피곤해지기 쉽습니다. 충분한 수면과 편안하게 지낼 수 있는 시간을 만듭시다.

임신고혈압증후군의 증상이 나타나면 몸을 쉬게 하는 것이 제일 중요합니다. 임신 중에 적당한 운동을 하는 것은 좋지만, 일단, 임신고혈압증후군의 증상이 나타나면 쉬는 것이 중요하므로 입원을 권유하기도 합니다.

몸을 편하게 쉬게 하는 것으로 혈액 순환이 좋아져 증상이 진행되는 것을 방지하고 태아에도 충분한 영양과 산소를 공급할 수 있습니다.

